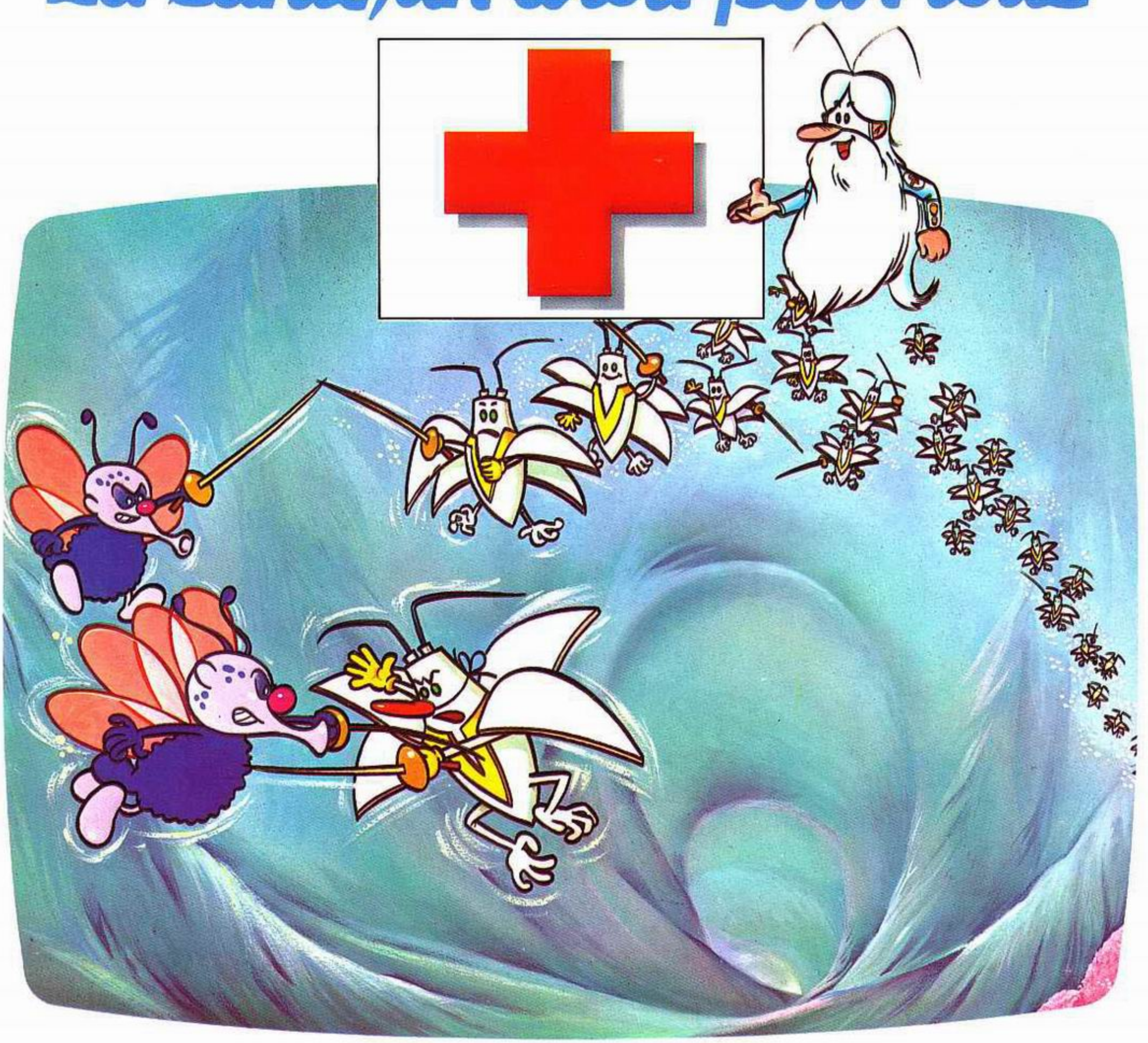
Le corps humain

il était une fois la Vie

30

La santé, un droit pour tous



HACHETTE-FABBRI

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

PIERRETTE : Maman Pierrette, grandeur nature. Toujours présente pour réconforter et soigner quand un des enfants attrape bobo ou maladie.

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Vous connaissez tous Pierrot, Psi et Maestro sans oublier tous leurs compagnons. Vous avez suivi avec passion leurs exploits dans "Il était une fois l'homme" et "Il était une fois l'espace."

Aujourd'hui, Albert BARILLÉ leur fait vivre de nouvelles aventures dans le domaine de l'infiniment petit, au cœur même du corps humain, de ses organes, de leurs cellules, là où s'élabore, où s'entretient la vie.

Vous revivrez, en lisant ces albums, tous les instants passés à regarder l'émission de télévision "Il était une fois la vie."

Vous pourrez ainsi comprendre, encore plus facilement, comment fonctionne cette merveilleuse machine qu'est le corps humain et surprendre par votre culture scientifique vos parents et amis.

Une fois de plus, Albert BARILLÉ aura su, tout en nous émerveillant, enrichir notre esprit par de nouvelles connaissances.

Les albums parus peuvent être obtenus chez tous les marchands de journaux, ou, à défaut, chez l'éditeur, au prix en vigueur au moment de la commande.
Ils resteront disponibles pendant six mois après la parution du dernier numéro de la série.

Pour compléter votre collection ou pour vous abonner, écrivez :

- en FRANCE, à ÉDITIONS FABBRI :
  115, rue du Temple - 75139 Paris Cedex 03.
- en BELGIQUE, à AMP :
  MCE, Boîte Postale N° 4, 1610 RUISBROEK.
- en SUISSE, à NAVILLE :
  Rue Lévrier 5-7, 1201 GENÈVE.
- au CANADA, à L.M.P.I. :
  4001, Bd Robert, MONTRÉAL (QUÉBEC) - CANADA H124M8.

Auteur : Équipe Multilibro S.A. Réalisation et coordination technique : Multilibro S.A. Illustrations : Beaumont - Graphisme : Jean Barbaud
Décor : Claude Lambert

© Procidis, Albert Barillé

© Sogemo : pour adaptation et réalisation en langue française 1989

Imprimé en France

Dépôt légal : 4e trimestre 1990.

ISBN : 2 87787 064-2

Le corps humain

il était une fois la Vie

D'après la série télévisée de
Albert BARILLÉ

7 d'or de la meilleure émission jeunesse

La santé un droit pour tous

Tome 30

HACHETTE-FABBRI

L'importance de la santé

La santé et la maladie

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, une personne est en bonne santé lorsqu'elle jouit d'"un état de total bien-être physique, mental et social, et pas seulement en cas d'absence de maladie". C'est-à-dire que la santé serait l'état normal de notre organisme, lorsqu'il a toutes les conditions pour fonctionner dans la plénitude. Mais il arrive parfois que, du fait de facteurs externes ou internes, le niveau de fonctionnement du corps humain diminue ou, ce qui revient au même, que la maladie apparaisse.

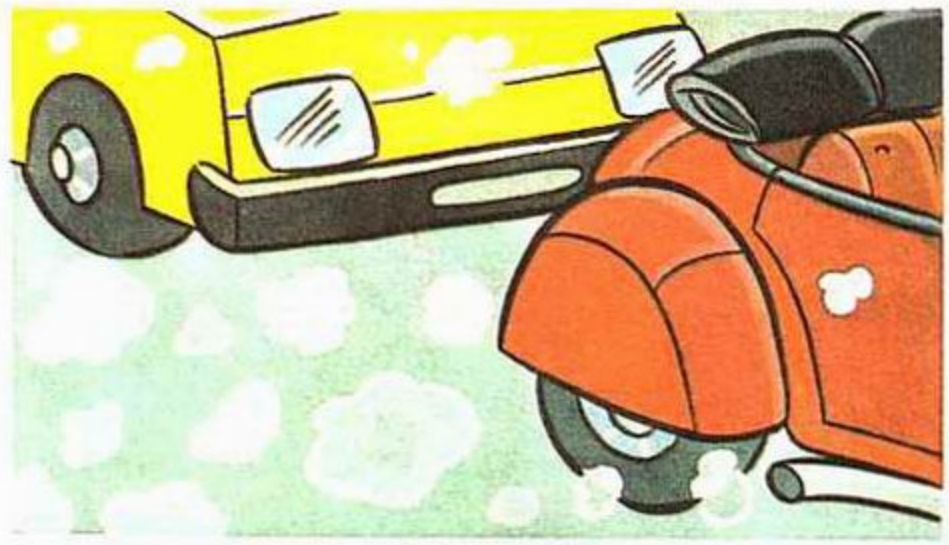
Etre en bonne santé, un privilège ?

En fait, les causes des maladies sont tellement variées qu'il paraît impossible que nous puissions toujours y échapper. Toutefois, la nature sait se défendre et, avec l'aide de la *médecine préventive* (1), elle nous permet souvent de rester en bonne santé, même si la maladie existe, principalement du fait des causes suivantes :

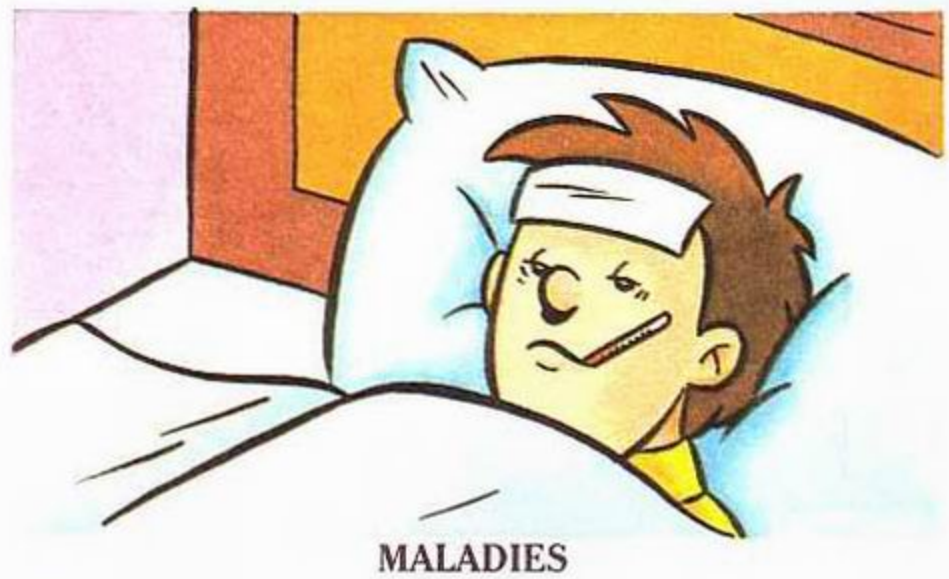
- **Les agents infectieux :** l'air, l'eau, les animaux... tous habités de millions de bactéries et de virus. Et, bien que le corps humain dispose de défenses lui permettant de s'en protéger (la peau, les anticorps, les globules blancs), ces agents arrivent parfois à s'installer dans notre organisme.
- **La détérioration des organes du corps humain** du fait de l'âge.
- **Les mauvaises habitudes et les substances polluantes.** Fumer, boire trop d'alcool, être trop sédentaire, et la pollution sous toutes ses formes.
- **Les accidents,** qui sont l'un des principaux ennemis de la jeunesse.

(1) Voir glossaire.

ACCIDENTS



POLLUTION



MALADIES

VIEILLESSE

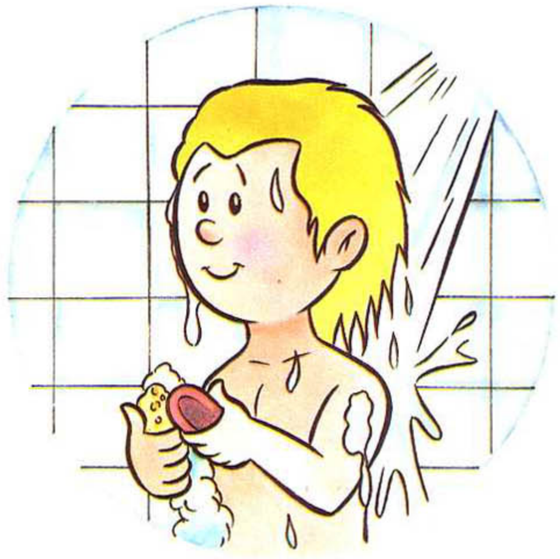
CAUSES DE PERTE DE LA SANTÉ

Regarde le dessin du haut : voici une façon accidentelle de perdre la santé qui aurait pu être évitée. Comment ? En ne faisant pas les choses précipitamment et n'importe comment ; il est facile de ne pas tomber d'un escalier !...

A la base d'une bonne santé : l'hygiène

L'hygiène consiste en un ensemble de règles à suivre pour garder une bonne forme physique et éviter les maladies. Bien que nous ayions déjà eu l'occasion d'en parler, nous te rappelons ici quelques règles élémentaires :

Même si tu as du mal à y croire, il faut que tu saches que les règles d'hygiène personnelle élémentaires sont ignorées ou pas pratiquées par une bonne partie de la population mondiale de ton âge. La pauvreté et la difficulté d'accès à l'éducation sont les causes de cette vérité désagréable.



• **La propreté corporelle,** qui évite l'accumulation, sur notre peau, de la saleté qui permettrait aux bactéries et à d'autres microbes pathogènes de nous infecter.

• **Eviter les substances toxiques** telles que le tabac et l'alcool ; conseil que nous ne te donnerons jamais trop...

• **Le repos.** Il faut dormir - surtout à ton âge - au moins 8 heures par jour. Ce n'est qu'ainsi que l'organisme est en mesure de récupérer sa dépense d'énergie de la journée.

• **Une bonne alimentation,** qui nous donnera l'énergie nécessaire tout en évitant de nous faire prendre trop de kilos qui pourraient nous nuire.

• **Faire du sport et vivre à l'air libre.**
•**Garder l'esprit toujours serein et calme.** Les tensions inutiles, les crises de nerfs, la violence... ne feront qu'altérer notre santé physique et, avec elle, le fonctionnement de tout notre organisme.

• **Garder toujours propres : la bouche, les cheveux, les vêtements,** afin de prévenir les caries et les *parasites* (1) très gênants.

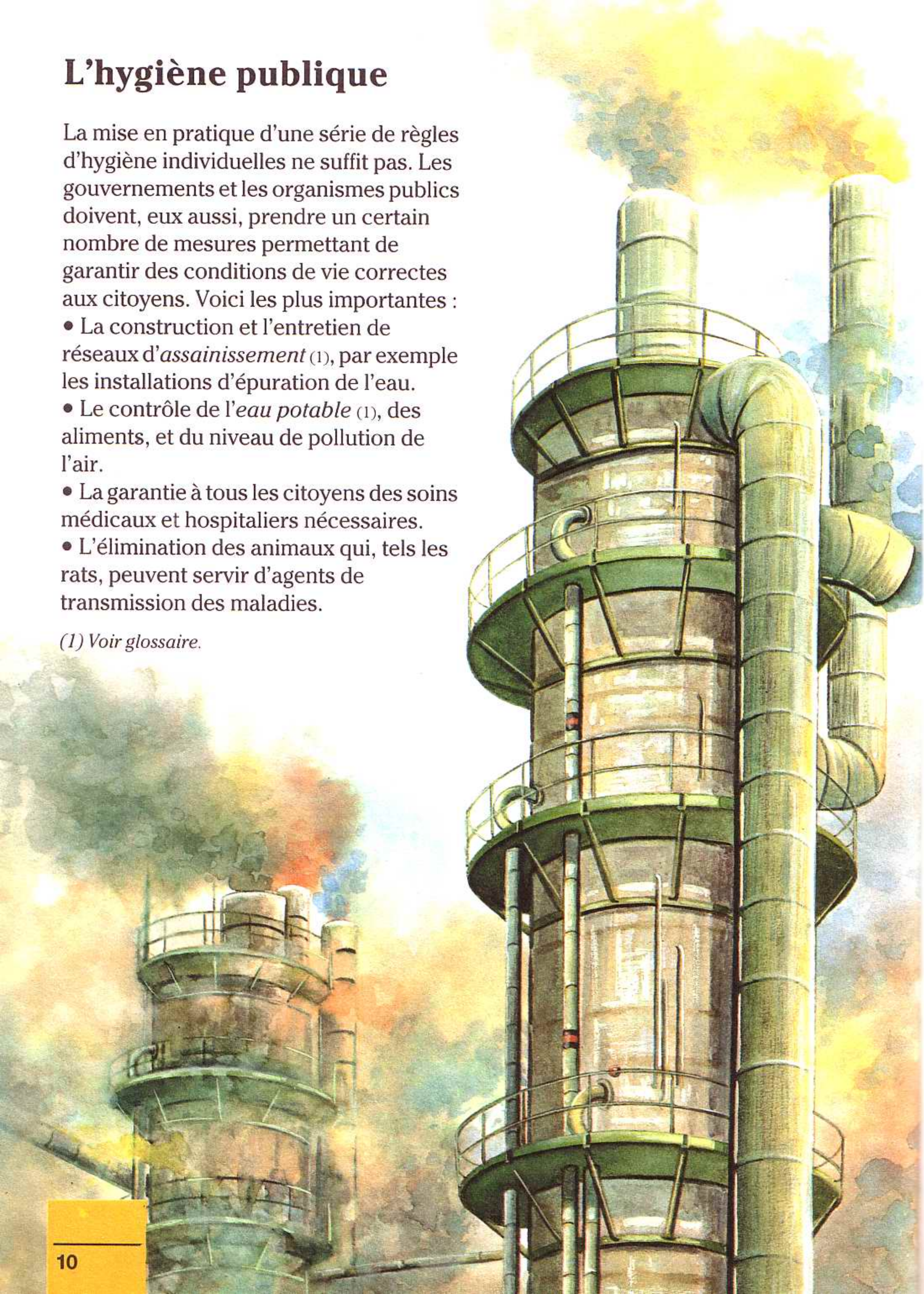
(1) Voir glossaire.

L'hygiène publique

La mise en pratique d'une série de règles d'hygiène individuelles ne suffit pas. Les gouvernements et les organismes publics doivent, eux aussi, prendre un certain nombre de mesures permettant de garantir des conditions de vie correctes aux citoyens. Voici les plus importantes :

- La construction et l'entretien de réseaux d'*assainissement* (1), par exemple les installations d'épuration de l'eau.
- Le contrôle de l'*eau potable* (1), des aliments, et du niveau de pollution de l'air.
- La garantie à tous les citoyens des soins médicaux et hospitaliers nécessaires.
- L'élimination des animaux qui, tels les rats, peuvent servir d'agents de transmission des maladies.

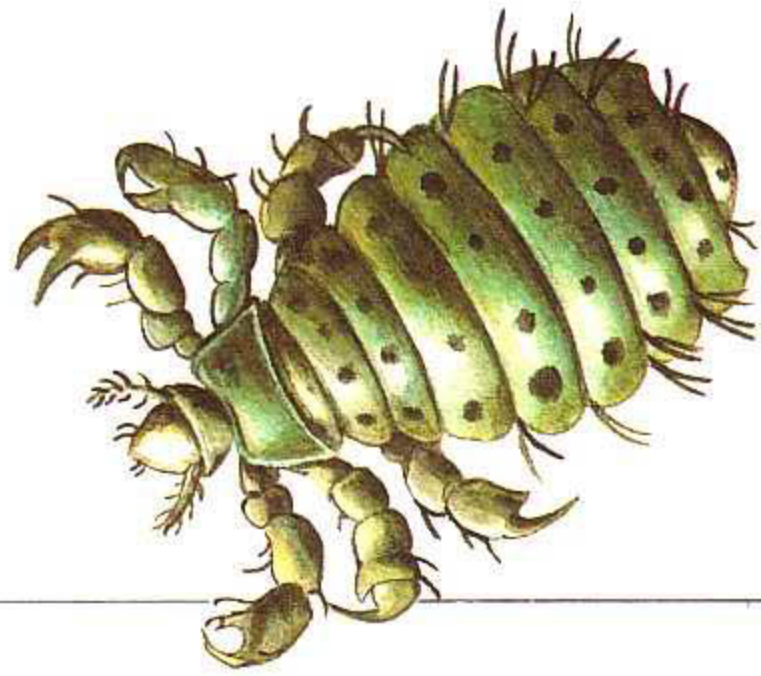
(1) Voir glossaire.



Le pou est un petit insecte qui se développe dans des zones où il y a des cheveux. Là, juste à la racine, il dépose ses œufs, que l'on appelle des "lentes". Il représentait jadis l'un des graves problèmes de la santé publique, étant donné qu'il pouvait être porteur de maladies infectieuses, et notamment du typhus. Aujourd'hui, des épidémies de ce type se produisent encore souvent dans des écoles ou dans des lieux où l'on trouve une concentration importante de personnes. Les poux se repèrent facilement par leurs œufs très visibles, qui forment de petites taches blanches collées aux cheveux, et par les terribles picotements qu'ils occasionnent. Mais il est possible de les exterminer sans difficulté, grâce à des shampooings spéciaux accompagnés de *lotions* (1) anti-parasitaires qui renforcent leur efficacité.

C'est pourquoi, s'il t'arrive un jour de souffrir de la présence de ces petites bestioles gênantes sur la tête, ne t'inquiète pas outre mesure : lave-toi les cheveux avec un shampooing spécial que tu trouveras en pharmacie, et tu en viendras à bout très rapidement. Nous te recommandons néanmoins, à titre préventif, d'avoir toujours les cheveux bien propres. Et si tu apprends que, dans ton école, il y a eu des cas d'élèves ayant souffert des poux, lave-toi la tête avec un shampooing anti-parasitaire, toujours à titre préventif, pour être certain de ne pas en attraper.

(1) Voir glossaire.

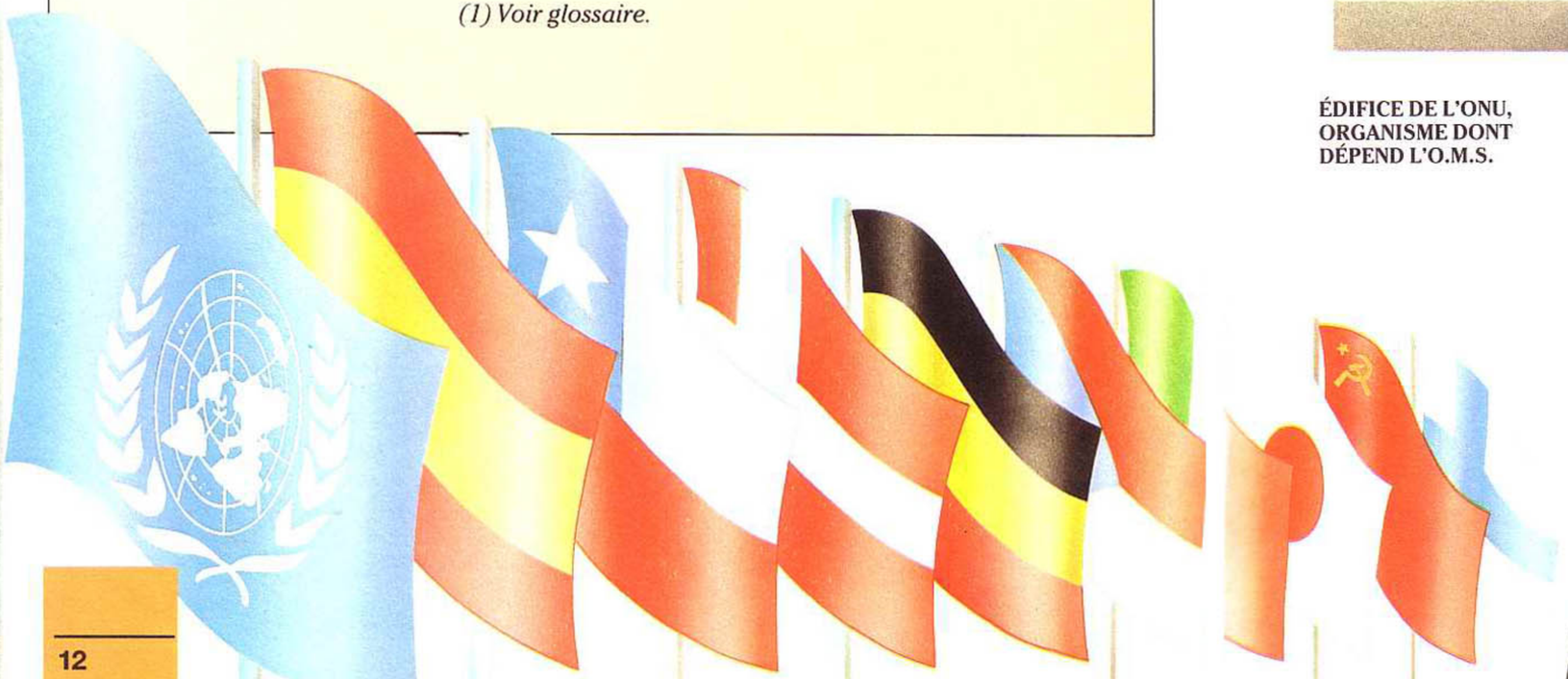


Voici donc à quoi ressemblent les poux, si gênants. Bien entendu, sur ce dessin, le pou a été grossi environ 70 fois par rapport à sa taille réelle...

La santé : un droit fondamental de l'être humain

La majeure partie des *textes constitutionnels* (1) et des lois fondamentales des Etats modernes stipulent que la santé est un droit pour tous les hommes et que, de ce fait, les gouvernements doivent s'engager à mettre en œuvre tous les moyens dont ils disposent, afin que la population bénéficie de bonnes conditions de vie. La Déclaration américaine des Droits et Devoirs de l'Homme, de 1948 (IXe Conférence internationale américaine à Bogota), et l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.), dans son acte de constitution du 7 avril de la même année, ont été établies en ce sens.
Mais l'affirmation la plus parfaite du droit de l'homme à la santé est donnée par l'Article 25 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, rédigée par l'Assemblée Générale des Nations Unies, le 10 décembre 1948, et qui déclare :
(voir page suivante)

(1) Voir glossaire.



«Article 25.1. Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires ; elle a droit à la sécurité en cas de *chômage* (1), de maladie, d'invalidité, de vieillesse ou dans les autres cas de perte de ses moyens de subsistance par suite de circonstances indépendantes de sa volonté.
2. La maternité et l'enfance ont droit à une aide et à une assistance spéciales. Tous les enfants, qu'ils soient nés dans le mariage ou hors mariage, jouissent de la même protection sociale.»

(1) Voir glossaire.

Il ne fait aucun doute que l'OMS vit de près les problèmes les plus aigus de l'humanité. En effet, les grands malheurs finissent toujours par se manifester par une perte de la santé, pas seulement pour quelques personnes, mais parfois pour des nations et des populations entières, soit des millions d'êtres humains...

ÉDIFICE DE L'ONU, ORGANISME DONT DÉPEND L'O.M.S.

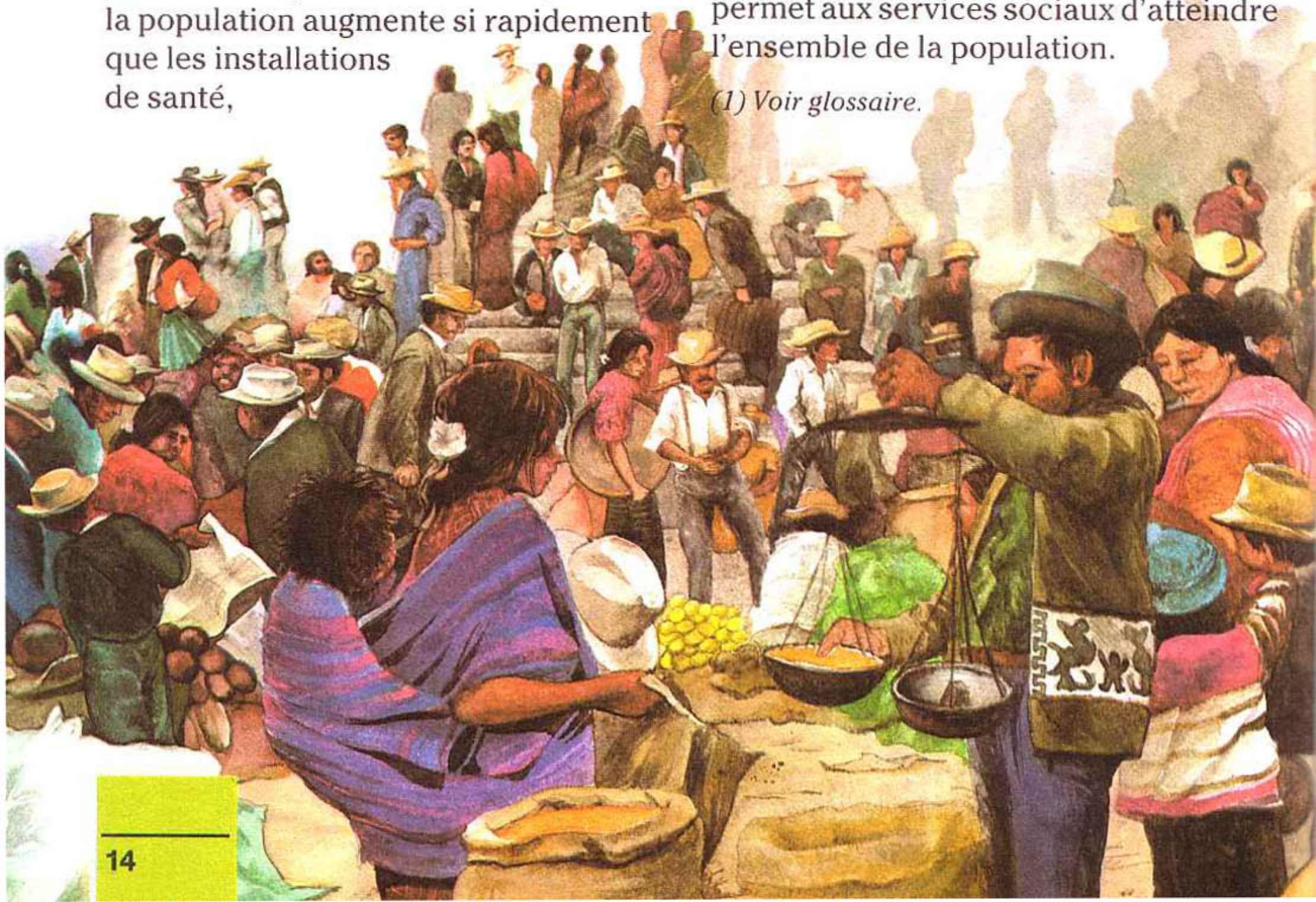
Comment fonctionnent les services de santé

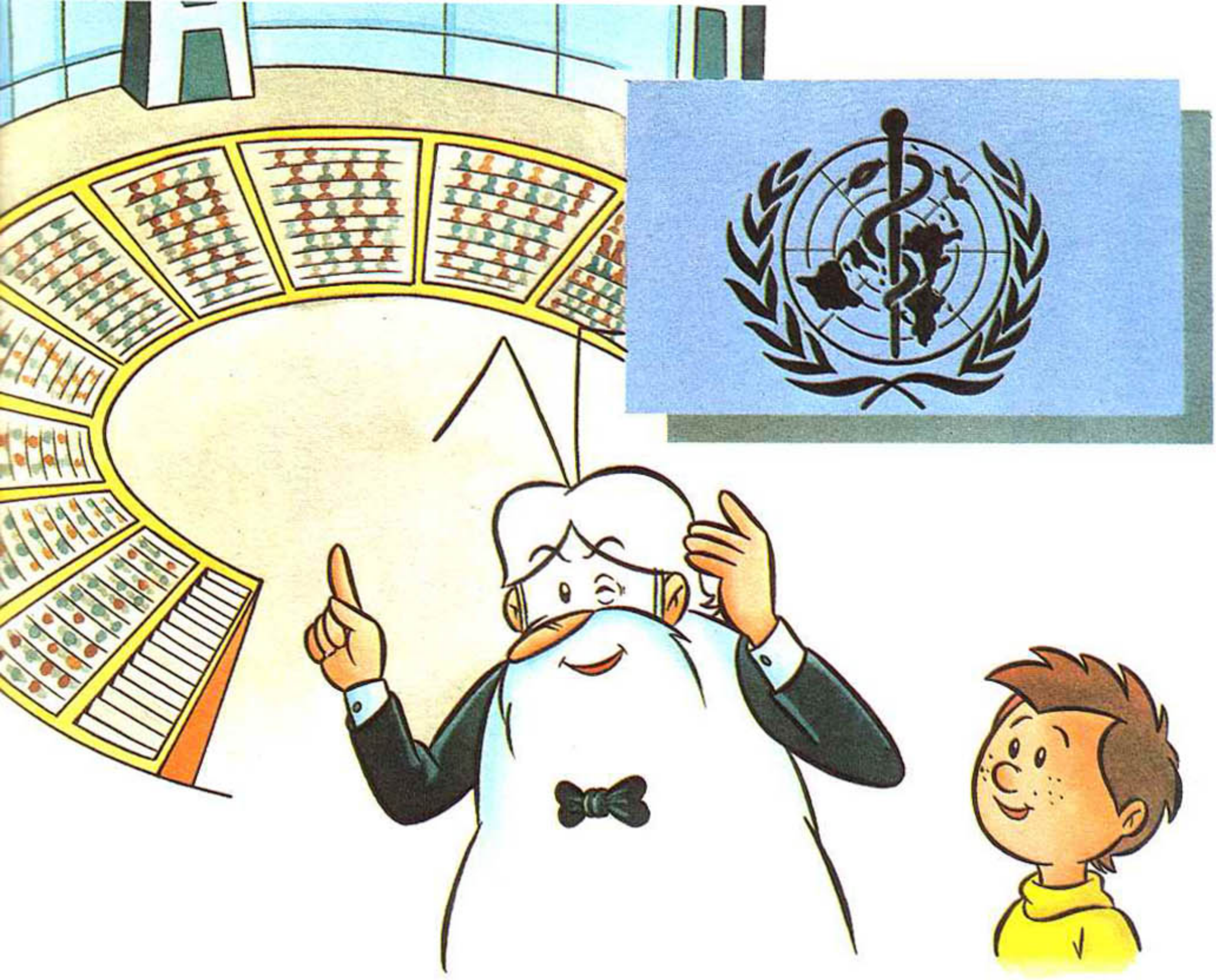
Cinq milliards d'êtres humains

Malgré les dispositions légales et la bonne volonté des gouvernements, il est certain qu'il est pratiquement impossible d'offrir de bonnes conditions sanitaires aux 5 milliards de personnes qui peuplent la Terre. Les plus gros problèmes se posent dans les pays *sous-développés*(1), où, en plus du manque de ressources, la population augmente si rapidement que les installations de santé, d'assainissement, et la construction d'habitations sont toujours insuffisantes et inefficaces.

Dans les pays plus développés, les conditions sanitaires sont meilleures, non seulement parce qu'ils disposent de ressources plus importantes, mais également parce que les naissances y sont moins nombreuses. Dans certains pays, le nombre des naissances est égal à celui des décès. Le nombre d'habitants demeure donc stable, ce qui permet aux services sociaux d'atteindre l'ensemble de la population.

(1) Voir glossaire.



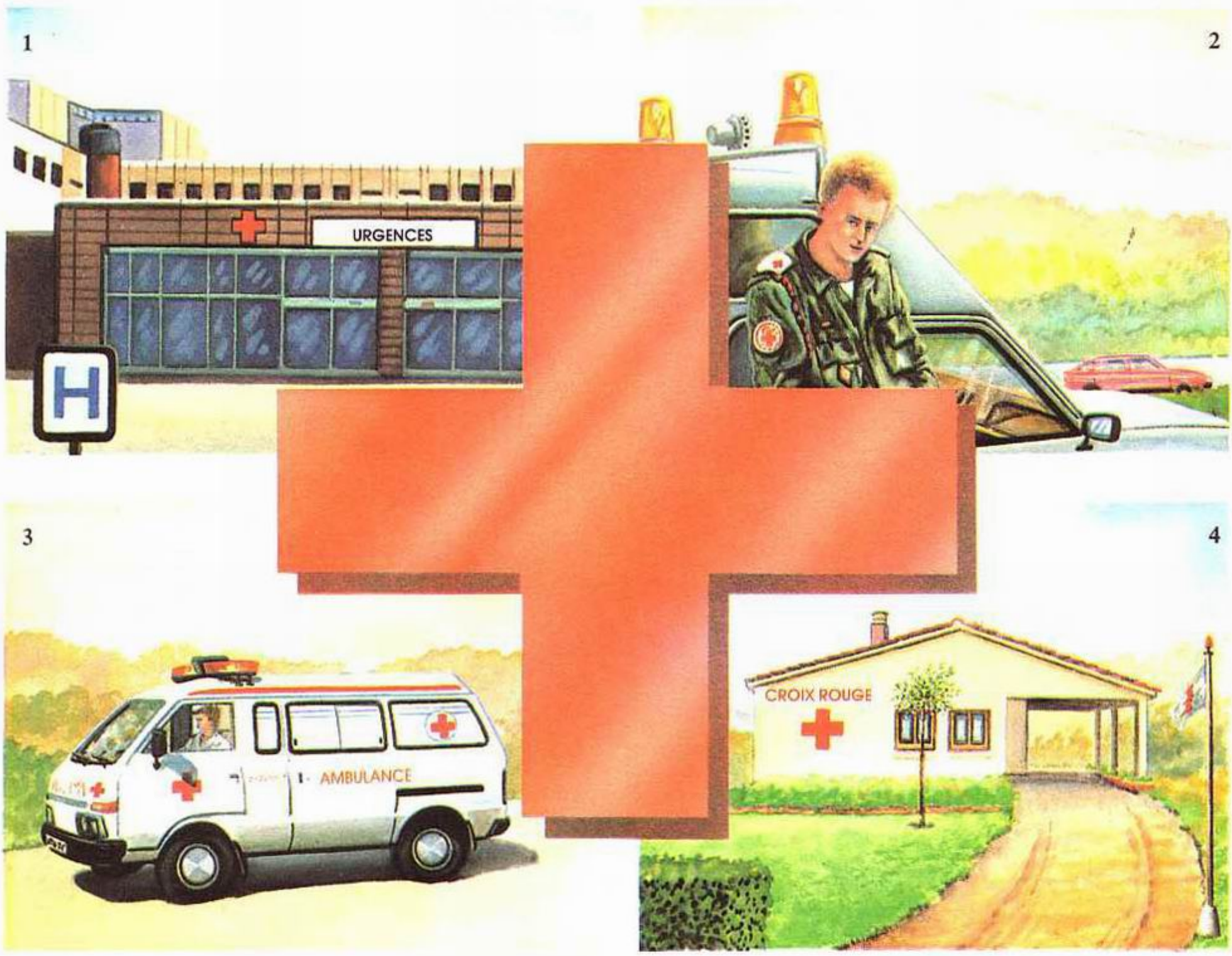


Qu'est ce que l'O.M.S. ?

Le *sigle*(1) O.M.S., que tu as dû souvent voir dans les journaux ou à la télévision, correspond à : Organisation Mondiale de la Santé (en anglais : «World Health Organization» = W.H.O.). Cet organisme, qui dépend des Nations Unies et dont le siège est à Genève, a pour mission de coopérer avec les gouvernements de toutes les nations, afin de *promouvoir*(1) la santé sur l'ensemble de la planète. Avec ses six bureaux installés dans différents points du globe, l'O.M.S. œuvre en faveur de l'*éradication*(1) d'épidémies, l'éducation sanitaire, l'assainissement de l'environnement, l'assistance médicale et la nutrition dans tous les pays du monde. Son travail, en particulier dans les pays les plus démunis, est d'une importance capitale, et il s'agit sans aucun doute de l'organisation internationale qui travaille avec la plus grande efficacité pour l'amélioration de la santé dans le monde.

(1) Voir glossaire.

Tu peux presque deviner ce que notre bon docteur Maestro est en train de dire à son jeune ami... : «Pense, mon enfant, que le fait de pouvoir parler d'une organisation mondiale telle que l'O.M.S., qui consacre toute son énergie à l'action humanitaire*(1) ayant pour but d'apporter la santé à tous les peuples du monde nous permet de croire que la* solidarité*(1) entre tous les hommes est encore possible, et donc d'envisager un monde dans lequel chacun pourrait jouir du bien-être.»*



Le rôle de la Croix Rouge

En 1863, le suisse Henri Dunant fonda le *Comité international et permanent de secours*. Cet organisme visait à venir en aide aux blessés de guerre, sans distinction de pays, de croyances religieuses ou d'*idéologies*(1) politiques. Dès la fin de sa première année d'existence, cette organisation adopta l'emblème qui la fait connaître en tant que Croix Rouge Internationale. Depuis, par l'intermédiaire de son comité central (dont le siège est à Genève) et de ses délégations nationales, la Croix Rouge a toujours été présente dans toutes les situations d'urgence dans lesquelles ses services de secours pouvaient être nécessaires : guerres, tremblements de terre, inondations, etc. Par ailleurs, elle œuvre de manière importante en faveur du bien-être social, et des besoins d'assistance de la population.

(1) Voir glossaire.

1. La Croix Rouge a ses propres médecins et ses propres hôpitaux.
2. Les volontaires de la Croix Rouge sont toujours prêts à accourir partout où l'on a besoin d'eux.
3. La Croix Rouge transporte malades et accidentés.
4. Les postes de la Croix Rouge sur les grandes routes sont d'une aide précieuse pour le voyageur.

Qui prend soin de nous ?

La collaboration de nombreuses professions est nécessaire pour pouvoir mener à bien toutes les tâches de santé publique. De l'architecte qui construit des habitations, ou de l'urbaniste qui détermine où doivent être construites ces habitations et juge de la *salubrité*(1) du terrain, au vétérinaire spécialisé dans le contrôle des aliments d'origine animale, en passant par les experts de la gestion de l'entreprise ou de l'économie : tous sont nécessaires au maintien d'une organisation sociale capable d'assurer aux citoyens une certaine qualité de vie. Mais ce sont néanmoins les médecins, les pharmaciens, les biologistes et les professionnels de la santé tels que les infirmiers, qui sont les plus directement concernés par les problèmes touchant à la santé de la population : les médecins, du fait, naturellement, qu'ils ont un contrôle direct sur les maladies ; les pharmaciens, parce que c'est en grande partie de leurs recherches que dépend la découverte du meilleur remède pour chaque type de maladie ; les biologistes, car ils étudient et enquêtent sur les êtres vivants dans tous leurs aspects imaginables. Quant aux infirmier(e)s, leur vocation est aussi ancienne que celle des médecins. Ils ont pour mission de veiller directement sur les malades, et sont les auxiliaires indispensables des médecins et des chirurgiens, car ils sont responsables de l'application correcte et en temps voulu des prescriptions médicales aux malades.

(1) Voir glossaire.

En cas de maladie...

... nous allons consulter d'abord ce que l'on appelle notre médecin de famille. C'est le nom que l'on a donné de tout temps au médecin qui s'occupe de la santé de toute une famille ; c'est-à-dire le généraliste (médecin de médecine générale) qui examine le malade lorsqu'apparaissent les premiers symptômes d'une maladie, et qui décide s'il est ou non nécessaire que le malade consulte un spécialiste.
Ce médecin est le premier maillon de l'assistance médicale primaire qui comprend l'ensemble des aspects médicaux se rapportant à l'homme considéré comme un être à la fois corporel et spirituel, et comme un membre d'une société donnée, vivant dans un environnement précis. La médecine primaire englobe les aspects suivants :

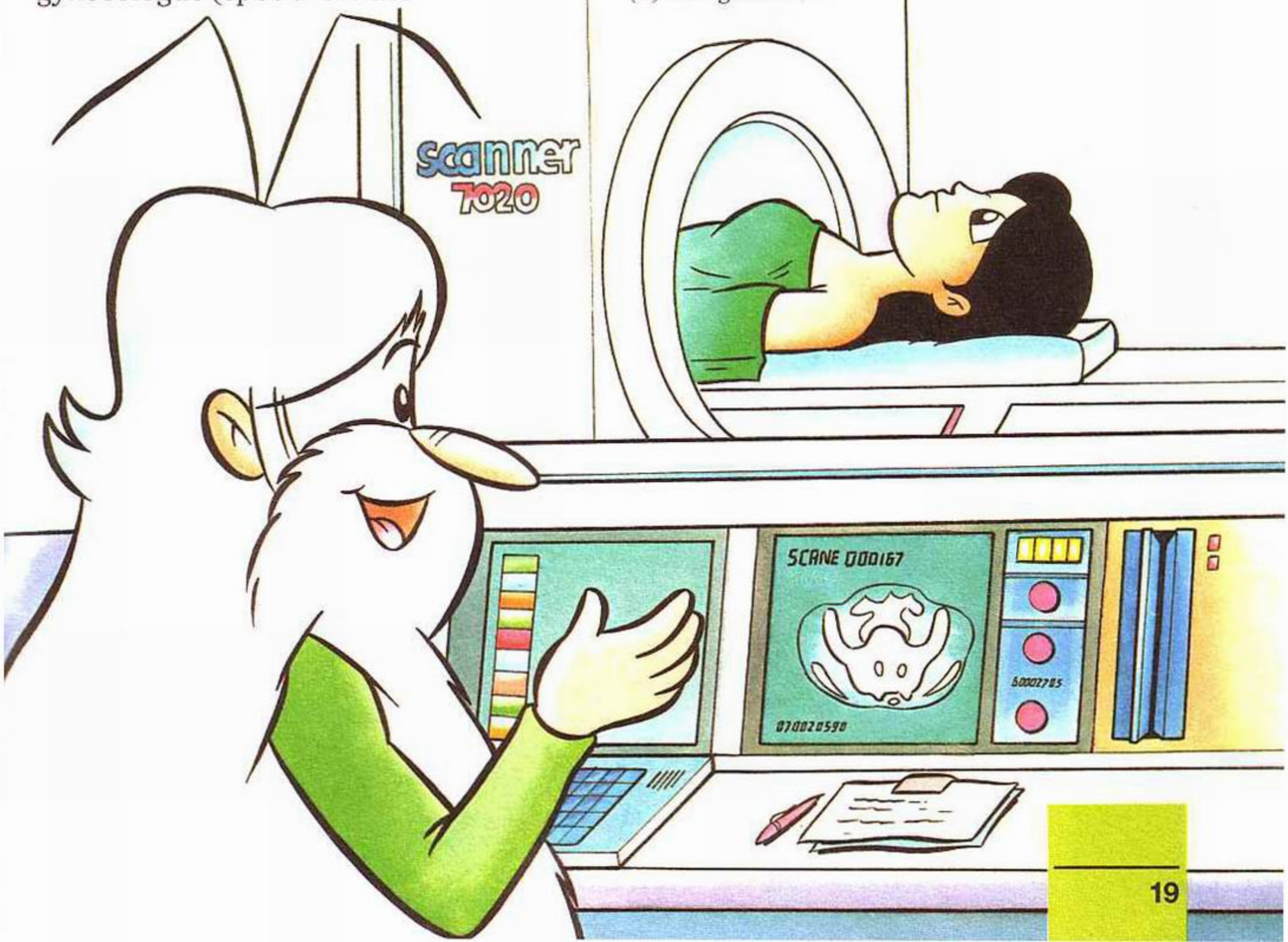
- Assistance médicale aux familles.
- Services d'urgence.
- Médecine publique : promotion de la santé, prévention des maladies, *diagnostic*(1) précoce, etc.
- Assistance pharmaceutique.
- Prestation des services de personnel infirmier.
- Education sanitaire.
- Assainissement de l'environnement.

(1) Voir glossaire.

Les médecins spécialistes

Comme nous l'avons déjà vu, il arrive que, dans certains cas, le généraliste conseille à un malade de consulter un spécialiste. Il s'agit d'un médecin qui s'est spécialisé dans l'étude des maladies spécifiques d'un organe (par ex. le cœur), d'un appareil ou d'un système (appareil digestif, système nerveux), ou d'un aspect précis de la *pathologie*(1) ; d'où l'aide précieuse qu'il pourra apporter au diagnostic.
Dans l'équipe médicale qui s'occupe d'une famille, nous consultons normalement trois spécialistes sans que notre généraliste ait besoin de nous l'indiquer : le dentiste, le pédiatre (spécialiste des enfants de moins de 7 ans), et le gynécologue (spécialiste des accouchements et des maladies de la femme). Habituellement nous ne consultons les autres spécialistes que sur le conseil de notre généraliste.
Les principales spécialités médicales sont : l'ophtalmologie (soins des yeux), l'odontologie (dents), la chirurgie, la pédiatrie, la stomatologie (estomac et appareil digestif), la pneumologie (les poumons), l'allergologie (les allergies), la dermatologie (la peau), la cardiologie (le cœur), la neurologie (le système nerveux), l'endocrinologie (les glandes et la nutrition), l'oto-rhino-laryngologie (nez-gorge-oreilles), la psychiatrie (les problèmes mentaux), la radiologie (les techniques d'exploration du corps), la gynécologie, la traumatologie (les blessures) et l'urologie (les reins et les voies urinaires).

(1) Voir glossaire.



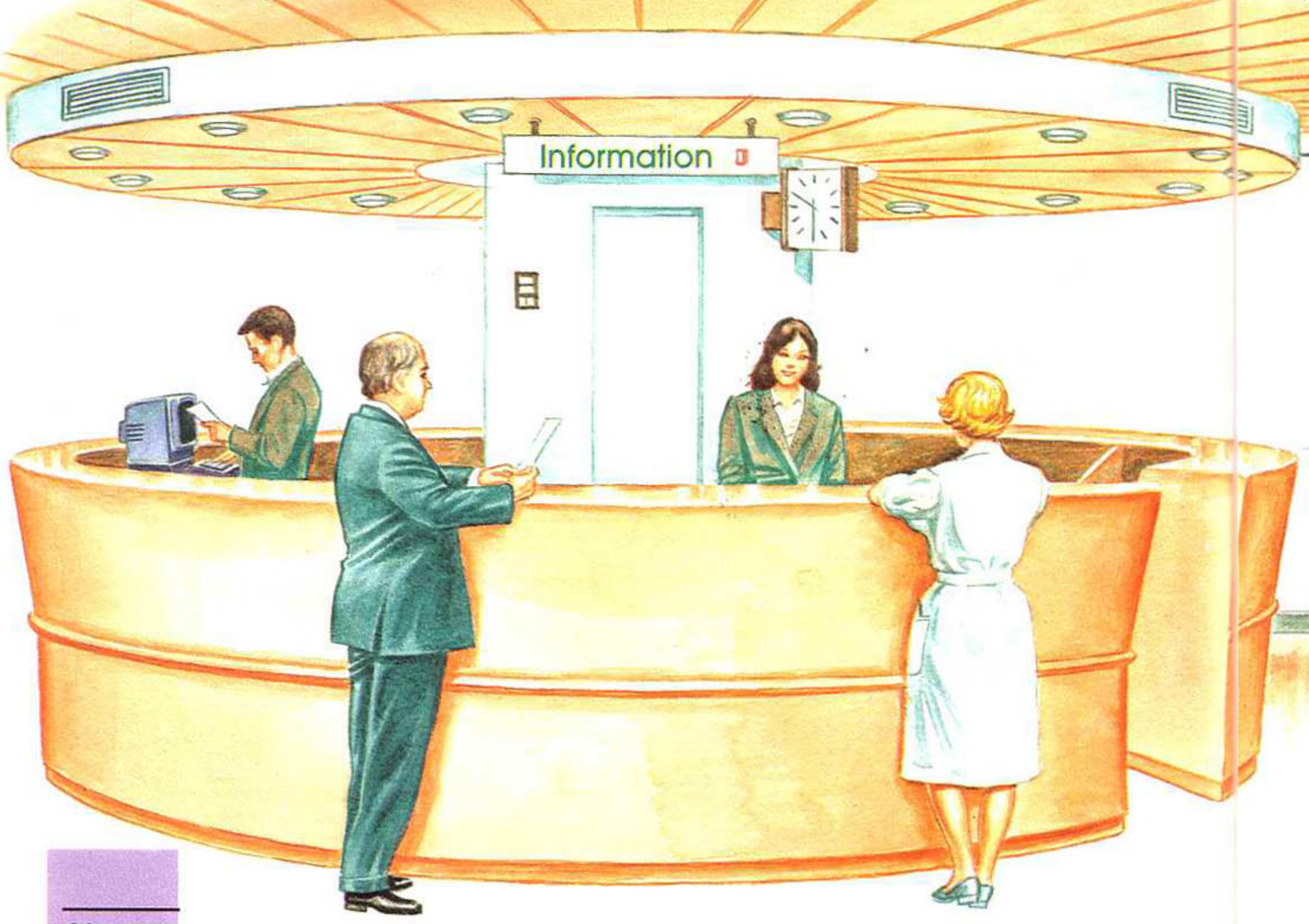
Voici comment on soigne les maladies

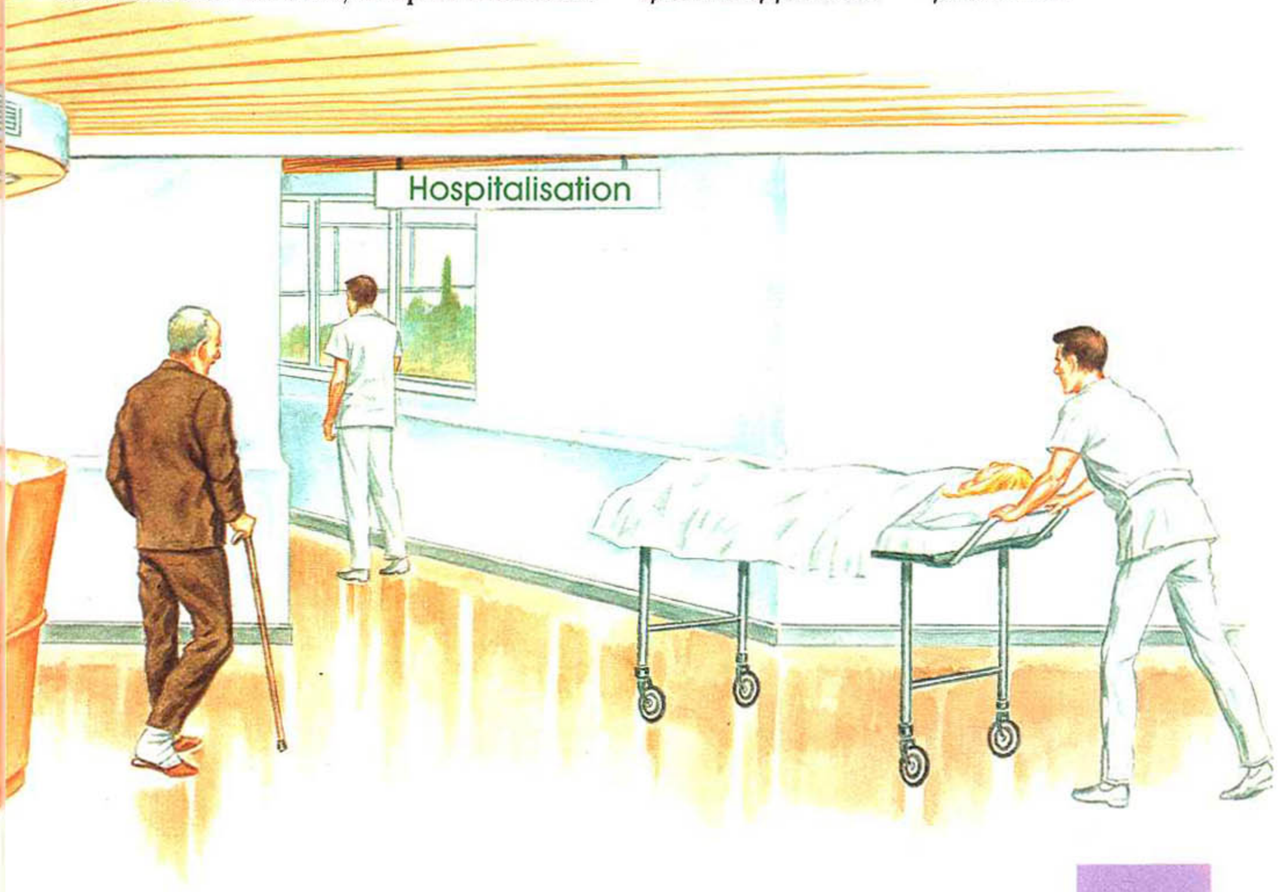
Médecins et hôpitaux

Nous avons déjà vu que, lorsqu'apparaît une maladie, nous consultons notre généraliste. Lorsqu'il le juge nécessaire, ce dernier nous envoie consulter un spécialiste. Mais il y a des cas pour lesquels il n'est pas possible de se soigner à la maison, parce que le malade a besoin d'une attention permanente (administration de sérums, d'oxygène, etc.), ou d'une opération chirurgicale ; ou parce qu'il s'agit d'une maladie infectieuse. Dans ce cas, le malade doit aller à l'hôpital.

Les hôpitaux sont nés au Moyen-Age, lorsque les institutions charitables recueillaient les malades et les vieillards sans famille. Mais le développement des spécialités médicales - et surtout de la chirurgie -, et l'utilisation de plus en plus importante de la technique par la médecine, ont peu à peu transformé l'hôpital en une institution à laquelle on fit de plus en plus souvent appel, lui faisant ainsi perdre progressivement le caractère dramatique qui lui était attaché au début, lorsqu'aller à l'hôpital signifiait avoir une maladie inguérissable.
De plus, aujourd'hui, l'hôpital remplit tout une série de fonctions qui viennent compléter sa raison d'être traditionnelle et fondamentale, c'est-à-dire l'assistance aux malades. En effet, l'hôpital moderne s'occupe des cas d'urgence, et permet aux personnes de poursuivre une rééducation pour se réadapter à la vie normale une fois leur maladie guérie, physique ou mentale. Il gère par ailleurs des campagnes de prévention contre les maladies, expérimente de nouvelles techniques médicales, exerce des fonctions d'éducation en formant son personnel sanitaire et, souvent, accueille les étudiants des facultés de médecine pour qu'ils terminent leur formation clinique et chirurgicale.

L'hôpital moderne met le progrès de la médecine à la portée de tous les citoyens, qui font appel à lui pour retrouver leur santé, la garder, ou pour demander certains services de prévention.





Et en cas d'urgence ?

Les situations d'urgence sont malheureusement fréquentes : l'aggravation subite d'une maladie, un accident de la circulation, une brûlure, une crise cardiaque, etc. Comment agir en pareil cas ? Tout simplement, en faisant appel aux services des urgences de l'hôpital le plus proche. Il existe dans tout système de santé organisé un double service d'urgence : on trouve, d'une part, le personnel médical prêt à accourir à tout heure auprès du malade ou de l'accidenté et qui, s'il ne peut régler lui-même le problème d'urgence sur le lieu où il s'est produit, prépare le patient en vue de son transport à l'hôpital.

D'autre part, tout hôpital possède des zones spéciales réservées aux soins immédiats des arrivées en urgence. Il dispose, à cet effet, d'un personnel et d'équipements techniques spécialisés, qui permettent une assistance rapide et efficace.

De plus, il arrive parfois que les urgences soient collectives. Par exemple, lors d'une catastrophe telle qu'un tremblement de terre, un incendie, des inondations, etc. Bien entendu, dans de tels cas, il faut mobiliser tout le personnel médical disponible et coordonner ses activités avec celles des autres services non médicaux mais tout aussi indispensables tels que les pompiers ou la police. C'est à ce moment que les véhicules de transport des blessés (ambulances) ont une importance capitale. Grâce aux progrès de la technique, ils sont habituellement bien équipés, et certains (qu'il s'agisse d'automobiles ou d'hélicoptères) disposent même d'unités de soins intensifs permettant de maîtriser des situations d'une extrême gravité.

L'efficacité d'une organisation sanitaire se révèle surtout dans les cas d'urgences, et plus encore dans les cas d'urgences collectives, lorsqu'il est nécessaire de coordonner le travail de groupes professionnels très distincts.

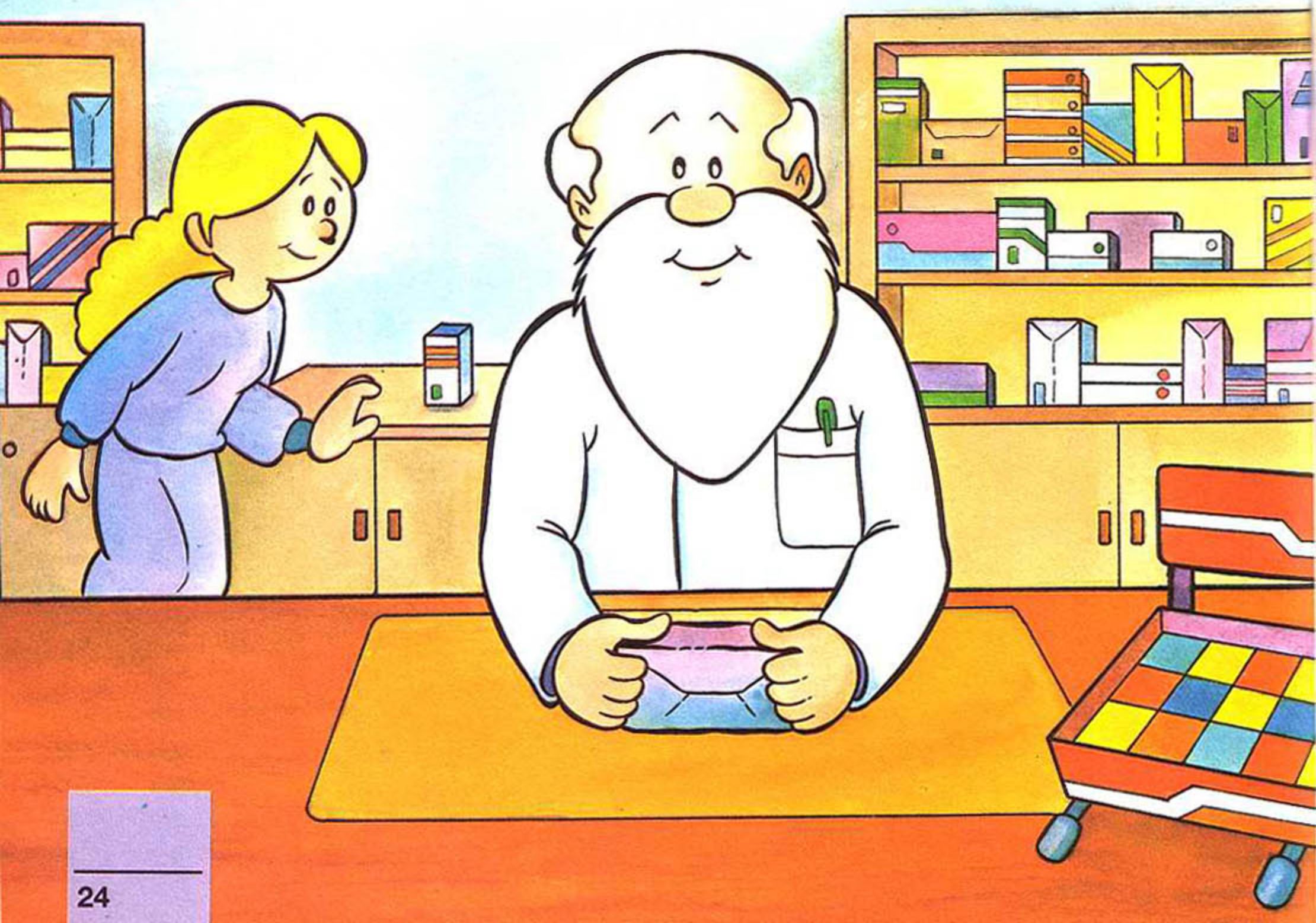
En pareils cas, l'efficacité dépend en grande partie d'une bonne coordination, permettant d'apporter une assistance rapide et complète aux accidentés, tant sur le lieu même de l'accident que dans les services d'urgences des hôpitaux les plus proches. Ce qui implique une préparation adéquate des services d'ambulances ou d'hélicoptères.

Le rôle des médicaments

Dans le scénario global de la médecine et de la santé, un facteur joue un rôle primordial : les médicaments. La découverte et l'utilisation de nouveaux médicaments sont sans doute ce qui fait le plus progresser la médecine moderne. Et même certains actes médicaux qui semblent n'avoir aucune relation avec la pharmacie, comme une opération chirurgicale ou une radio aux rayons X, ont, à un moment ou à un autre, besoin de produits pharmaceutiques tels que des anesthésiants ou des substances de contraste. De nos jours, il est pratiquement impossible de soigner sans produits pharmaceutiques.

Certains médicaments sont fabriqués à base de substances naturelles ; d'autres à base de substances de synthèse obtenues en laboratoire. Mais, dans tous les cas, un médicament devra remplir l'une des trois missions suivantes : prévenir , guérir ou soulager. Il est clair, par exemple, qu'un vaccin est un médicament préventif, et que l'aspirine et les autres analgésiques n'ont pas pour but de guérir, mais seulement de soulager la douleur. Par contre, les antibiotiques ont une action curative, puisqu'ils détruisent les agents pathogènes.

Selon la substance à administrer, elle sera donnée sous l'une de ces formes : injections, pastilles ou capsules, poudres ou granulés solubles, sirops, suppositoires, solutions et pommades.



Apprends avec nous

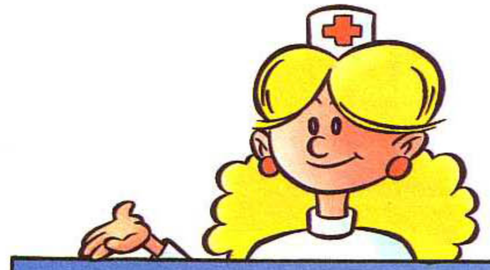
La Sécurité sociale

A l'origine, la médecine était une activité privée et, de ce fait, le médecin était un professionnel faisant payer ses services. Il existait donc toute une fraction de la population qui ne pouvait recevoir d'assistance médicale, faute de moyens économiques suffisants. Les institutions charitables tentèrent d'apporter une solution à ce problème en créant les hôpitaux, ou grâce à l'action *humanitaire* (1) de certains professionnels. Mais le problème s'aggrava lorsque la société industrielle entraîna l'accroissement du nombre de personnes vivant avec un salaire. En effet, en cas de maladie, ces dernières restaient totalement démunies. Ces deux problèmes que constituaient l'absence d'assistance médicale et la nécessité d'assurer des revenus à une personne lorsque la maladie l'empêchait de travailler, amenèrent les gouvernements à se rendre compte qu'il était nécessaire de mettre en place un système de Sécurité sociale, ainsi que le demandaient de nombreux secteurs de la population.

Ainsi naquirent les différents systèmes de Sécurité sociale d'Europe et d'Amérique. En plus de leur origine, tous ont en commun le fait que c'est l'Etat qui attribue l'argent des *contribuables* (1) à un système de santé garantissant à tous les citoyens une assistance médicale et hospitalière de qualité et des revenus pour tous en cas de maladie, de *chômage* (1) ou de *retraite* (1).

(1) Voir glossaire.

La Sécurité sociale garantit l'assistance aux retraités et, en général, à ceux qui, pour une raison ou une autre, sont sans ressources.

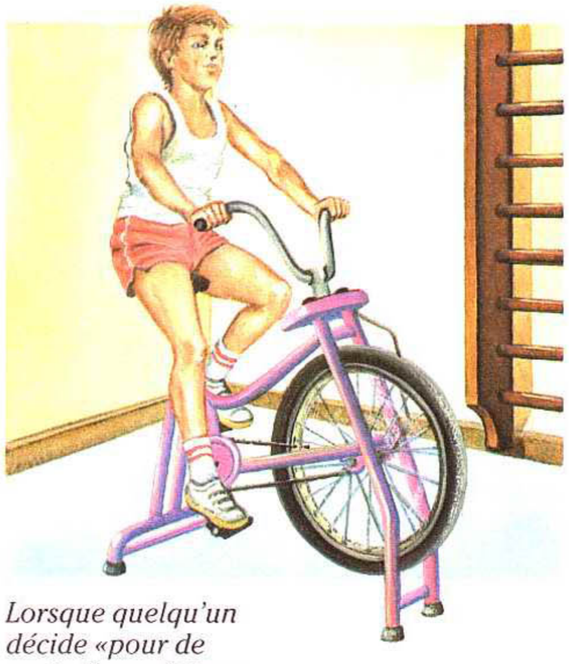


Quelques conseils pour... pratiquer :

• **La natation.** Ce sport te permettra de donner de l'exercice à tous tes muscles, et ce sans faire souffrir les tendons comme dans les autres sports, car, en nageant, ils n'ont à supporter ni poids ni tensions. C'est un bon exercice pour les deux sexes et à tout âge, et il n'exige, comme équipement, qu'un maillot de bain et des lunettes spéciales pour protéger les yeux du chlore de l'eau des piscines. Il existe sûrement, près de chez toi ou de ton école, une bonne piscine te permettant de pratiquer ce sport qui est non seulement bon pour le corps, mais aère également l'esprit. Peu d'exercices physiques ont un effet aussi relaxant que la natation.

• **Le cyclisme.** La bicyclette est plus qu'un simple moyen de transport (magnifique, d'ailleurs, car il ne pollue pas l'atmosphère). C'est un excellent moyen pour se maintenir en forme. Après quelques mois d'entraînement, pendant lesquels tu pourras te servir de ta bicyclette pour de petits déplacements, tu pourras t'initier au cyclisme en pédalant une trentaine de minutes deux fois par semaine; et en augmentant petit à petit tes parcours jusqu'à arriver à une heure, sur des terrains relativement plats.

La natation est l'un des sports les plus complets qui existent. Elle contribue au développement harmonieux de tous les muscles, fortifie le cœur et augmente la capacité pulmonaire.



Lorsque quelqu'un décide «pour de vrai» d'acquérir ou de garder une bonne forme physique,

Une seule précaution à prendre : recherche les zones tranquilles, avec peu de circulation. En effet, le trafic actuel peut représenter un grave danger, surtout à certaines heures. Souviens-toi qu'un bon sportif n'a pas besoin d'être imprudent.

As-tu pris bonne note des possibilités, simples et accessibles que nous t'avons indiquées pour rester en forme ? Si tu te décides à choisir l'une d'elles, consulte tout de même ton médecin avant de commencer, pour qu'il te dise si ton organisme peut le supporter, et jusqu'à quel niveau tu peux porter ton effort musculaire. Prends ensuite conseil auprès de ton professeur d'éducation physique. C'est un expert en matière de sport et ses avis te seront très précieux. Quant à nous, nous avons simplement voulu te faire part, de quelques unes des possibilités capables de te permettre de garder ton corps en bonne forme.

Le cyclisme est un sport qui demande de la volonté et de l'entraînement. La résistance musculaire et l'effort cardiaque qu'il exige doivent s'acquérir petit à petit.

il s'aperçoit que la chose n'est pas si difficile qu'il le pensait avant de prendre sa décision. Les possibilités de faire de l'exercice d'une manière à la fois intelligente et agréable sont à la portée de tous. Dans la plupart des cas, le problème n'est pas tant de pouvoir que de vouloir le faire.

Glossaire

CHÔMAGE
Arrêt de travail par manque d'emploi.

CONTRIBUABLE
Citoyen qui, en payant des impôts, contribue à soutenir les dépenses de l'Etat.

DIAGNOSTIC
Acte par lequel le médecin distingue une maladie par la connaissance qu'il a des signes propres à cette maladie.

EAU POTABLE
Eau qui réunit toutes les conditions pour que l'on puisse la boire.

ÉRADICATION
Suppression totale d'une maladie. Par exemple, la variole a pu être éradiquée grâce à son vaccin.

HUMANITAIRE
Action faite par amour envers les autres, sans recevoir en échange aucune contrepartie matérielle.

IDÉOLOGIE
Etude des idées et de leur origine. Système philosophique considérant les idées prises en elles-mêmes.

LOTION
Liquide que l'on applique directement sur la peau en faisant un léger massage.

MÉDECINE PRÉVENTIVE
Partie de la médecine qui se consacre à prévenir les maladies.

PARASITE
Organisme animal ou végétal qui vit aux dépens d'un autre, lui portant préjudice mais sans le détruire, contrairement à un prédateur.

PATHOLOGIE
Science qui a pour objet l'étude des maladies et des effets qu'elles provoquent (troubles, lésions).

PROMOUVOIR
Pousser en avant, encourager ; provoquer le succès de quelque chose.

RÉSEAU D'ASSAINISSEMENT
Installations destinées à rendre plus hygiénique l'environnement par des actions sanitaires.

RETRAITE
Epoque pendant laquelle une personne arrête de travailler à cause de son âge.

SALUBRITÉ
Caractère de quelque chose de sain et de favorable à la santé des hommes.

SIGLE
Initiale ou suite d'initiales servant d'abréviation pour plusieurs mots. Par exemple le sigle O.M.S. est l'abréviation du groupe de mots : Organisation Mondiale de la Santé.

SOLIDARITÉ
Relation entre des personnes qui entraîne, pour certaines d'entre elles, l'obligation morale de porter assistance aux autres.

SOUS-DÉVELOPPÉ
Qualificatif donné aux pays qui n'ont pas encore atteint un certain niveau économique et industriel.

TEXTES CONSTITUTIONNELS
Série de dispositions légales qui forment la loi fondamentale d'un Etat, ou Constitution, et dans lesquelles sont garantis les droits de tous les citoyens.

Table des matières

DESCRIPTION

L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ

La santé et la maladie 6

Etre en bonne santé, un privilège ? 7

A la base d'une bonne santé : l'hygiène 8

L'hygiène publique 10

APPRENDS AVEC NOUS : J'ai la tête qui pique... 11

La santé : un droit fondamental de l'être humain 12

FONCTIONNEMENT

COMMENT FONCTIONNENT LES SERVICES DE SANTE ?

Cinq milliards d'êtres humains 14

Qu'est-ce que l'O.M.S. ? 15

Le rôle de la Croix Rouge 16

Qui prend soin de nous ? 17

En cas de maladie... 18

Les médecins spécialistes 19

SOINS

VOICI COMMENT ON SOIGNE LES MALADIES

Médecins et hôpitaux 20

En en cas d'urgence ? 22

Le rôle des médicaments 24

APPRENDS AVEC NOUS : La Sécurité sociale 25

QUELQUES CONSEILS POUR... 26

MÉTRO : Chef parachutiste-anticorps. Tel un preux chevalier, il lutte dans son armure métallique. Il est sûr de lui, rouspéteur et... hilare dans l'exercice de ses fonctions.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PETIT GROS : Globule blanc polynucléaire et chef d'un groupe de l'infanterie de combat de la police du corps. Ceux-là n'hésitent pas à phagocyter, tels des « enzymes gloutons ».

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

MAITRE GLOBUS : Un très vieux globule, plein de sagesse et de savoir. Il nous remémore fortement Maestro. Il servira parfois de guide pour initier les jeunes Hémo et Globine aux mystères du corps.

HÉMO : Un porteur globule rouge, dont l'aspect nous rappelle celui du Petit Gros. C'est un costaud, naïf et tendre et on en abuse.

GLOBINE : Globule rouge et amie de Hémo. Moitié petite Pierrette, moitié Betty Boop. Malgré ses grand yeux innocents elle est futée pour deux.

La collection « Il Était une Fois la Vie », se compose de 50 albums. Elle a été conçue pour les 30 premiers volumes, par une équipe de spécialistes en anatomie (médecins, professeurs...), et pour les 20 derniers, par des professionnels du secourisme et de la prévention. Cette collection propose à l'enfant une méthode originale, simple et attractive qui lui permettra de se familiariser avec l'anatomie du corps humain et son fonctionnement, ainsi que de savoir comment en prendre soin.
La collection « Il Était une Fois la Vie » œuvre de référence, traite et développe les mêmes thèmes que ceux étudiés à l'école, en les égayant avec les personnages de la série télévisée « Il Était une Fois la Vie » d'Albert Barillé, qui a été unanimement reconnue et récompensée par les plus hautes distinctions pour sa valeur pédagogique et sa rigueur scientifique.

A l'heure actuelle, la plupart des pays du monde ont inscrit dans leurs lois constitutionnelles le droit de chaque personne à la santé. Dans ce volume, nous te parlerons des institutions qui s'occupent directement de la santé de la population, au niveau national et au niveau mondial.

M 6350 - 30 - 29,00 F
195 FB - $ 5.95